

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ВВЕДЕНИЯ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Межрегиональная
научно-практическая конференция
11 декабря 2013 г., г. Томск

Сборник материалов



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТРЕНЕРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ – ТЕННИСИСТОВ КОЛЛЕДЖА

С.М. Которов

Областное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего
профессионального образования
«Томский экономико-промышленный колледж»

Помните – играют руками, а выигрывают головой.

С. Шпрах (Москва),
заслуженный тренер СССР и РФ.

Успех в спорте, как и в других видах деятельности человека, зависит от целого ряда условий, в том числе и от особенностей обучения, воспитания, тренировки, подготовки к соревнованиям. Эти процессы необходимо строить и осуществлять не только на основании общих психолого-педагогических закономерностей, но и с учетом конкретных научно-обоснованных методов и приемов педагогического воздействия, способов организации деятельности, соответствующих конкретному виду деятельности и индивидуальным свойствам занимающихся.

В индивидуально-игровых видах спорта, на мой взгляд, главный фактор – технико-тактическое мастерство плюс психологическая подготовка. Настольный теннис отличается нерегламентированная деятельность игрового характера с противоборством один на один, требующая от спортсмена творческого подхода и нестандартных игровых действий.

Современный уровень развития индивидуально-игровых видов спорта, и в частности настольного тенниса, требует решения основных проблем совершенствования теории и методов управления тренировочным процессом, разработки эффективных средств и методов технико-тактической и психологической подготовки спортсменов.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности, направленных на формирование таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта (в данном случае для настольного тенниса) и для обучения приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способностей быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения.

Хочу привести пример со студенткой Епифанцевой Анастасией из группы 1221-с. У Насти хорошая технико-тактическая подготовка, но слаба психологически. На соревнованиях случаются «провалы» в игре, она сильнее соперниц, но иногда проигрывает. И здесь необходимо психологически «взбодрить», чтобы переломить ход встречи. Моя задача состоит в том, чтобы устранить эмоции, мешающие объективной оценке своих возможностей (самовнушение, отвлечение, отдых).

В апреле 2013 года на первенстве города среди учреждений СПО Настя играет за 2 место, по ходу игры проигрывает 0:2 по партиям. В перерыве я постарался разъяснить, убедить и должным образом настроить ее на победу. В итоге Анастасия победила со счетом 3:2.

Психологическое воздействие в ходе выступления предусматривает краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время соревнований; стимуляцию волевых усилий. Устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, нервно-психическое восстановление (самовнушение, отвлечение, отдых).

Регулирование эмоционального возбуждения спортсменов осуществляется как в процессе тренировки, так и перед выступлением на соревнованиях с помощью различных методов воздействия, особенно это относится к командам девушек.

Очень часто молодые люди приходят ко мне на занятия физической культурой, увлекаются настольным теннисом. Воистину игра доступна всем. Однако многие приобщаются к игре в уже достаточно взрослом возрасте. Но возраст для овладения основами игры не помеха.

При правильном распределении, дозировании тренировочных нагрузок и подборе упражнений в оптимальном режиме их применения, можно, прежде всего, избежать травм, правильно и эффективно провести учебно-тренировочное занятие, а также добиться максимального эффекта в достижении поставленных задач.

Необходимо помнить, что самый богатый и прочный опыт – собственный. Учат не только победы, но и поражения. Поэтому говорят: «Отрицательный результат – тоже результат». Нужно объективно анализировать действия соперника и свои, делать правильные выводы.

Список литературы

1. Амелин А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта)/А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. –М.: ФиС, 2007.
2. conissport.narod.ru/psihpodg.htm